

wrzesień

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

wrzesień/październik

2020

październik

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

www.mamykalendarz.pl

poniedziałek 28					
wtorek 29					
środa 30 <small>Dzień Chłopaka</small>					
czwartek 1					
piątek 2					
sobota 3					
niedziela 4					

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Twórcie w domu kulturę offline. Ustalcie, że są w domu takie miejsca, w których nie używacie mediów cyfrowych. Na przykład stół, przy którym spożywacie posiłki i sypialnia. Okazuje się, że dobrostan psychiczny użytkownika mediów cyfrowych uzależniony jest nie tylko od bezpiecznego i higienicznego korzystania z nowych technologii, ale również od świadomego pozostawiania poza przestrzenią internetu. Dla spójności i trwałości rodziny ważne jest świadome tworzenie kultury offline, budowania relacji z najbliższymi poza przestrzenią internetu.

październik

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

październik

2020

www.mamykalendarz.pl

listopad

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
5	6	7	8	9	10	11

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Czynnikiem pomagającym nam tworzyć kulturę offline jest bliskość natury. Czasami jednak może warto wziąć ze sobą do lasu smartfon i zdobyć więcej informacji o tym, jak las funkcjonuje? Poszukajcie w zasobach sieci aplikacji, które rozpoznają liście drzew, rodzaje grzybów i owoców leśnych. Wyruszcie wspólnie na spacer ze smartfonem, uruchomcie zainstalowaną wcześniej aplikację. Zbierzcie liście, gałązki i inne rozpoznane rzeczy, ususzcie je i zróbcie swój rodzinny zielnik.

październik

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

październik

2020

www.mamykalendarz.pl

listopad

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

poniedziałek 12					
wtorek 13					
środa 14 <small>Dzień Edukacji Narodowej</small>					
czwartek 15					
piątek 16					
sobota 17					
niedziela 18					

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kontrolujcie czas poświęcony na korzystanie z cyfrowych narzędzi komunikacji. Z badań Fundacji DBAM O MÓJ Z@SIĘG wynika, że ponad 25% młodzieży między 12. a 19. rokiem życia korzysta ze smartfona więcej niż 7 godzin dziennie! Wytyczne Międzynarodowej Organizacji Zdrowia sugerują, że dzieci do 2. roku życia w ogóle nie powinny używać mediów cyfrowych. W kolejnych latach codzienne ich używanie powinno odbywać się pod kontrolą dorosłych. Z korzystaniem z internetu jest trochę jak z jedzeniem posiłków: korzystajcie z mediów cyfrowych częściej, ale krócej.

październik

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

październik

2020

www.mamykalendarz.pl

listopad

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

	1	2	3	4
poniedziałek 19				
wtorek 20				
środa 21				
czwartek 22				
piątek 23				
sobota 24				
niedziela 25 Zmiana czasu				

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kontrolujcie Wasze korzystanie z portali społecznościowych. To one najbardziej przywiązują do smartfonów, tabletów i komputerów. Okazuje się, że chęć uczestniczenia w przestrzeni internetu, chęć oglądania i monitorowania innych, ale także bycia widzianym i monitorowanym przez innych obecna jest w nas od tysięcy lat. Pragnienie łączenia się z innymi ludźmi jest naturalną potrzebą, a przestrzeń internetu jest jednym z narzędzi łączących ludzi ze sobą. Pamiętajcie, że większość z dostępnych w Polsce aplikacji społecznościowych można używać od 13. roku życia.

październik

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

październik / listopad
2020

www.mamykalendarz.pl

listopad

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

	1	2	3	4	5
poniedziałek 26	☞				
wtorek 27	☞				
środa 28	☞				
czwartek 29	☞				
piątek 30	☞				
sobota 31	☞				
niedziela 1 Wszystkich Świętych	☞				

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kontakt w sieci różni się zasadniczo od relacji bezpośredniej i nie można stawiać znaku równości pomiędzy światem online i offline. Tworzenie realnych relacji jest czymś głębszym, wymaga osobistego spotkania, zaangażowania, jest procesem bardziej satysfakcjonującym, choć niekiedy trudniejszym niż komunikowanie się za pośrednictwem smartfona czy komputera. Ustalcie wspólnie, że o kwestiach kluczowych i ważnych dla rodziny nigdy nie rozmawiacie za pośrednictwem smsów i komputera, lecz na żywo.